

























కనకదుర్గమ్మ జాతర ప్రారంభం



అమ్మవారిని దర్శనానికి క్యూ కట్టిన భక్తులు



మురారి మామిడి తోటలో వేపచెట్టు కింద వెలసిన అమ్మవారు

గండేపల్లి: మండలంలోని మురారి మామిడి తోటలో వేపచెట్టు కింద వెలసిన కనకదుర్గమ్మతల్లి జాతర మహోత్సవాలు ఆదివారం వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. వేకువజాము నుంచే భక్తులు అమ్మవారి దర్శనానికి పోటెత్తారు. వేలాది మంది భక్తులు అమ్మవారి సన్నిధిలో వంటలు చేసుకుని అమ్మవారికి నివేదించి ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. మెట్టతో పాటు ఉభయ గోదావరి జిల్లాల్లోని పలు ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు తరలిరావడంతో రద్దీ నెలకొంది. ఐదు రోజుల పాటు అమ్మవారి జాతర మహోత్సవాలు నిర్వహించనున్నట్టు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. భక్తులకు ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా జగ్గంపేట సీఐ లక్ష్మణరావు ఆధ్వర్యంలో గండేపల్లి ఎస్సై ఎస్. రామకృష్ణ సిబ్బందితో బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.

వైఎస్సార్ సీపీ జెండాదిమ్మ కూల్చి వేత



సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలిస్తున్న ఎస్సై సతీష్



తూర్పులక్ష్మీపురంలో కూల్చివేసిన జెండా దిమ్మ

ఏలేశ్వరం: మండలంలోని తూర్పులక్ష్మీపురంలో వైఎస్సార్ సీపీ జెండా దిమ్మను శనివారం రాత్రి గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు కూల్చివేశారు. దీనిపై స్థానిక వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు ఆదివారం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. వివరాల్లోకి వెళితే.. వై ఏపీ నీడ్స్ జగన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇటీవల తూర్పులక్ష్మీపురంలో ఎంపీటీసీ సభ్యుడు యిజనగిరి ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో వైఎస్సార్ సీపీ జెండా దిమ్మను ఏర్పాటు చేశారు. శనివారం రాత్రి గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు జెండాదిమ్మను కూల్చివేశారు. విషయం తెలుసుకున్న ఎంపీటీసీ సభ్యుడు ప్రసాద్, పార్టీ మండల కన్వీనర్ అడపా పార్థసారథి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీనిపై ఎస్సై జి.సతీష్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

అమృత్ భారత్ రైలుకు స్వాగతం



అమృత్ భారత్ రైలుకు స్వాగతం పలికిన నాయకులు, అధికారులు

సామర్లకోట: రైల్వే శాఖ కొత్తగా ప్రవేశపెట్టిన అమృత్ భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌కు సామర్లకోటలో ప్రజలు ఘన స్వాగతం పలికారు. పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని మాల్దా టౌన్ నుంచి బెంగళూరు వెళ్తున్న ఈ రైలు ట్రయల్ రన్‌గా ఆదివారం సాయంత్రం ఇక్కడకు చేరుకుంది. దీనికి బీజేపీ నాయకులు, రైల్వే ఉద్యోగులు స్వాగతం పలికారు. ఈ రైలులో 12 నాన్ ఏసీ, 8 సాధారణ బోగీలు ఉంటాయని స్టేషన్ మేనేజర్ ఎం.రమేష్ తెలిపారు. పేద ప్రజల సౌకర్యార్థం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఈ రైలును ప్రారంభించారని బీజేపీ నాయకులు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ కర్రి పద్మశ్రీ, ఏడీ ఈఎన్ శివప్రసాద్, ట్రాఫిక్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కేవీ గిరి, చీఫ్ కమర్షియల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ సంతోష్‌కుమార్, ఆర్‌పీఎఫ్ ఎస్సై ఎస్.రామకృష్ణ, స్టేషన్ సూపరింటెండెంట్ శ్రీదేవి, బీజేపీ నాయకులు వైటూరి సూర్యనారాయణరాజు, మాలకొండయ్య, ప్రయాణికుల సలహా మండలి సభ్యులు వైడీ రామారావు, వైఎస్సార్ సీపీ పట్టణ అధ్యక్షుడు మద్దాలి శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అయోధ్య రాముని అక్షతల పంపిణీ

సామర్లకోట: అయోధ్య రామమందిరంలో పూజలు చేసిన అక్షతలను ఆదివారం ఇంటింటా పంపిణీ చేశారు. పీబీ దేవం గ్రామంలో రామకృష్ణ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో ఇంటింట పంపిణీకి ప్యాకెట్లు సిద్ధం చేసినట్టు సేవా సమితి అధ్యక్షుడు తోటకూర గంగాధర్ తెలిపారు. గ్రామంలో 2,500 హిందూ కుటుంబాలను గుర్తించామని, సోమవారం నుంచి ఏడో తేదీ వరకు ఇంటింటా పంపిణీ ఉంటుందని చెప్పారు. సేవా సమితి కార్యదర్శి వింజమూరి విశ్వనాథ్, సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

సత్తెమ్మ సంబరానికి ఏర్పాట్లు

గరగల ఉత్సవం ప్రారంభం

పెద్దాపురం: ఏటా కనుమ రోజున నిర్వహించే స్థానిక సత్తెమ్మ తల్లి సంబరానికి ఆదివారం ఏర్పాట్లు ముమ్మరం చేశారు. ఆలయ నిర్వాహకులు పప్పల పెద్ద, నాగరాజుల ఆధ్వర్యంలో ఈ ఉత్సవాన్ని నిర్వహించగా మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నెక్కంటి సాయి ప్రసాద్‌చే అమ్మవారి గరగను తీయించి ఉత్సవం నిర్వహించారు. మేళతాళాలు, మంగళ వాయిద్యాల నడుమ గరగల నృత్యం, ఉయ్యాల తాళ్ల ఉత్సవాన్ని నిర్వహించారు.

























న్యూ ఇయర్ వేడుకలకు సర్వం సిద్ధం

- వాట్సాప్, ఫేస్‌బుక్‌ల ద్వారా శుభాకాంక్షలు
- ఉల్లాసంగా 2023 ముగింపు వేడుకలు
- గ్రామాల్లో సందడి వాతావరణం


శంఖవరంలో నూతన సంవత్సర వేడుకల ఏర్పాట్లను పరిశీలిస్తున్న ఎమ్మెల్యే పర్వత పూర్ణచంద్రప్రసాద్

ఏలేశ్వరం: ఆంగ్ల నూతన సంవత్సర వేడుకలకు సర్వం సిద్ధమైంది. గతేడాది జ్ఞాపకాలను నెమరవేసుకుంటూ వచ్చే ఏడాది మంచి జరగాలని కోరుకుంటూ నూతన సంవత్సర వేడుకలను సోమవారం ఘనంగా జరుపుకునేందుకు నియోజకవర్గ ప్రజలు సిద్ధమయ్యారు. దీంతో గ్రామాల్లో సందడి నెలకొంది. పలు గ్రామాల్లో ఏర్పాటుచేసిన గ్రీటింగ్ కార్డుల దుకాణాలు పిల్లలతో కళకళలాడాయి. స్నేహితులు, బంధువులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపేందుకు పలువురు గ్రీటింగ్స్ కొనుగోలు చేశారు. నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులకు శుభాకాంక్షలు చేప్పేందుకు ఫ్లవర్ బొకేలు, పుష్పగుచ్ఛాలు కొనుగోలు చేశారు. కాగా 2023నకు ఘనంగా వీడ్కోలు పలుకుతూ యువకులు ఉత్సాహంగా గడిపారు. మహిళలు తమ ఇళ్ల వద్ద రంగురంగులతో కొత్త సంవత్సరానికి స్వాగతం పలికారు. పట్టణంలోని ఆర్‌సీఎం, లూథరన్ చర్చిలను విద్యుత్ దీపాలతో అలంకరించారు.

ప్రసార మాధ్యమాల ద్వారా సందేశాలు

కాలానుగుణంగా ప్రజల అభిరుచులు మారుతున్నాయి. ఒకప్పుడు న్యూ ఇయర్ వేడుకల్లో ప్రధాన పాత్ర పోషించే గ్రీటింగ్ కార్డులకు డిమాండ్ తగ్గింది. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న వాట్సాప్, ఫేస్‌బుక్‌ల ద్వారా యువత కొత్త సంవత్సర శుభాకాంక్షలు చెప్పుకుంటున్నారు. ప్రత్యేక పూజలు, ప్రార్థనలకు ఆలయాలను, చర్చిలను సుందరంగా ముస్తాబు చేశారు.

పల్లెల్లో నూతన సంవత్సర సందడి

ప్రత్తిపాడు రూరల్: మండల వ్యాప్తంగా నూతన సంవత్సర కోలాహలం నెలకొంది. ఆదివారం ఉదయం నుంచి యువత 2023 ముగింపు వేడుకలు నిర్వహించారు. బేకరీలు, బిర్యానీ సెంటర్లు, స్వీట్లు, పండ్ల దుకాణాల వద్ద రద్దీ కనిపించింది. కస్టమర్లను ఆకర్షించేందుకు హోటళ్లు, బిర్యాని దుకాణాల్లో ప్రత్యేక వంటకాలను తయారు చేశారు. అర్ధరాత్రి వరకూ హోటళ్లు, దుకాణాలు వద్ద రద్దీ కొనసాగింది. మహిళలు నూతన సంవత్సరానికి స్వాగతం పలుకుతూ మహిళలు తమ ఇంటి ముందు చేసిన ముగ్గులు ఆకట్టుకున్నాయి.

నూతన సంవత్సర వేడుకలకు ఏర్పాట్లు

శంఖవరం: మండల కేంద్రమైన శంఖవరంలో నూతన సంవత్సర వేడుకలకు ఎమ్మెల్యే పర్వత పూర్ణచంద్రప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో భారీ ఏర్పాట్లు చేశారు. ఎమ్మెల్యే పర్వత ప్రసాద్ ఆదివారం గ్రామంలో వేడుకలు జరిగే స్థలాన్ని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గ్రామానికి అభిమానులు భారీగా తరలివచ్చే అవకాశం ఉన్నందున ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా సౌకర్యాలు కల్పించాలని కార్యకర్తలకు సూచించారు. వాహన పార్కింగ్, కార్యకర్తలు, నాయకులు వేచి ఉండేందుకు స్థలాన్ని కేటాయించాలన్నారు. తనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడానికి వచ్చే కార్యకర్తలు, అభిమానులు బోకేలకు బదులు పుస్తకాలు, పెన్నులు తీసుకురావాలని సూచించారు.


ఒమ్మంగిలో హరిదాసుకు బియ్యం వేస్తున్న బాలిక


ఏలేశ్వరంలో న్యూ ఇయర్ వేడుకలకు సిద్ధం చేసిన కేక్‌లు

ఘనంగా సంవత్సర ముగింపు వేడుకలు

గోకవరం: జగ్గంపేట నియోజకవర్గంలో 2023వ సంవత్సర ముగింపు వేడుకలు ఆదివారం ఘనంగా జరిగాయి. పాత సంవత్సరానికి ముగింపు తెలిపేందుకు యువతీ, యువకులతో పాటు చిన్నా, పెద్దా సైతం పోటీపడ్డారు. ఏడాది ముగింపును పురస్కరించుకుని గోకవరంలో పలు రెస్టారెంట్ల నిర్వాహకులు వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను సిద్ధం చేశారు. పోటాపోటీగా ఆఫర్లు ప్రకటించడంతో వీటిని కొనుగులో చేసేందుకు ప్రజలు ఎగబడ్డారు. నూతన సంవత్సరానికి నాంది పలుకుతూ కేక్‌లు కోసం యువతీ, యువకులు బేకరీలకు క్యూ కట్టారు.స్వీట్లు, పూలు, పండ్లు దుకాణాలు రద్దీగా మారాయి. ప్రభుత్వ మద్యం షాపులు ఉదయం నుంచి కిటకిటలాడాయి. మహిళలు తమ ఇళ్ల ముంగిట ముగ్గులు వేస్తూ సందడి చేశారు. నూతన సంవత్సరానికి స్వాగతం పలుకుతూ వేసిన రంగవల్లులు ఆకట్టుకున్నాయి.

తుని: పాత జ్ఞాపకాలకు స్వస్తి పలుకుతూ కొత్త సంవత్సరంలో శుభాలు జరగాలని కోరుతూ ప్రజలు నూతన సంవత్సర వేడుకులను ఉత్సాహం ఆదివారం జరుపుకున్నారు. ఆత్మీయులు, స్నేహితులు, అభిమాన నాయకులందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపేందుకు కొత్త టెక్నాలిజీని వినియోగించారు. బేకరీలు, స్వీటు దుకాణాలు, పువ్వుల దుకాణాల్లో సందడి నెలకొంది. సోమవారం అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులకు శుభాకాంక్షలు చెప్పడానికి అన్ని ఏర్పాట్లు చేసుకున్నారు. రాష్ట్ర రోడ్లు, భవనాలశాఖ మంత్రి దాడిశెట్టి రాజాకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపేందుకు అభిమానులు తుని మండలం ఎస్.అన్నవరం క్యాంపు కార్యాలయంలో భారీ ఏర్పాట్లు చేశారు. మంత్రిని కలిసేందుకు వచ్చే నాయకులు, అధికారులు, అభిమానులు పూల దండలు, కేక్‌లకు బదులుగా పుస్తకాలు, పెన్నులు తీసుకరావాలని సోషల్ మీడియాలో పోస్టింగ్‌లు హల్‌చల్ చేస్తున్నాయి. నూతన సంవత్సర వేడుకలను ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలని, నిబంధనలు పాటించక పోతే చర్యలు తప్పవని పోలీసులు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.


ఏలేశ్వరంలో ఏర్పాటు చేసిన గ్రీటింగ్ షాపు


ఏలేశ్వరంలో విద్యుత్ కాంతుల నడుమ ఆర్‌సీఎం చర్చి


తునిలో సిద్ధం చేసిన పూల బొకేలు

రత్నగిరికి భక్తుల తాకిడి

- సత్యదేవుని దర్శించిన 25 వేల మంది
- దేవస్థానానికి రూ.25 లక్షల ఆదాయం


సత్యదేవుని దర్శనానికి క్యూ కట్టిన భక్తులు

అన్నవరం: రత్నగిరిపై సత్యదేవుని ఆలయానికి ఆదివారం భక్తులు పోటెత్తారు. 2023 ఆంగ్ల సంవత్సరంలో ఇదే చివరి రోజు కావడంతో వివిధ ప్రాంతాల నుంచి స్వామివారి దర్శనానికి భక్తులు తరలి వచ్చారు. దీంతో సత్యదేవుని ఆలయ ప్రాంగణంలో ఉదయం ఐదు గంటల నుంచి సాయంత్రం వరకు భక్తుల రద్దీ కొనసాగింది. సుమారు 25 వేల మంది భక్తులు స్వామివారిని దర్శించారు. స్వామివారి వ్రతాలు రెండు వేలు జరిగాయి. అన్ని విభాగాల ద్వారా దేవస్థానానికి రూ. 25 లక్షల ఆదాయం సమకూరింది. సుమారు నాలుగు వేల మంది భక్తులకు సత్యదేవుని నిత్యాన్నదాన పథకంలో ఉచిత భోజన సౌకర్యం కల్పించారు. నూతన సంవత్సర వేడుకలను పురస్కరించుకుని సోమవారం దేవస్థానంలో భక్తుల రద్దీ నెలకొనే అవకాశం ఉంది.

సత్యదేవునికి జన్మనక్షత్ర పూజలు

అన్నవరం: సత్యదేవుని జన్మనక్షత్రం 'మఖ' సందర్భంగా ఆదివారం సత్యదేవుడు, అనంతలక్ష్మీ సత్యవతీదేవి, శంకరుల మూల విరాట్‌లకు పంచామృతాలతో అభిషేకాలు, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఉదయం 11 గంటలకు యాగశాలలో స్వామివారికి ఆయుష్యహోమం నిర్వహించారు. పండితులు తెల్లవారుజామున రెండు గంటలకు స్వామివారి ఆలయాన్ని తెరిచి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం పంచామృతాలతో మహాన్యాశ పూర్వక అభిషేకం నిర్వహించారు. అనంతరం స్వామి, అమ్మవార్లను స్వర్ణాభరణాలు, పట్టువస్త్రాలతో అలంకరించి భక్తులను దర్శనానికి అనుమతించారు.

నేడు సత్యదేవునికి ముత్తంగి సేవ

రత్నగిరిపై సత్యదేవుడు, అనంతలక్ష్మీ సత్యవతీదేవి అమ్మవారు, శంకరులు సోమవారం ముత్యాల కవచాల వస్త్రాలు ధరించి భక్తులకు కనువిందు చేయనున్నారు. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఈ అలంకరణలో భక్తులకు దర్శనం కల్పిస్తామని ఆలయ అధికారులు తెలిపారు.

మాధవన్ సంతాప సభ

గోకవరం: పీపీఐ (ఎంఎల్) జనశక్తి కేంద్ర కమిటీ కార్యవర్గ సభ్యుడు, కేరళ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కేఆర్ మాధవన్ లేని లోటు తీరనిదని ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతుకూలీ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కర్నాకుల వీరాంజనేయులు అన్నారు. మండలంలోని రంపయర్రంపాలెంలో ఆదివారం కేఆర్ మాధవన్ సంతాప సభ నిర్వహించారు. తొలుత ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కేరళలో జన్మించిన మాధవన్ గోదావరి లోయ, కరీంనగర్ పోరాటాల్లో క్రియాశీలకంగా వ్యవహరించారన్నారు. చేంగోడి మలయాళ పత్రిక సంపాదకునిగా ఆదివాసి ఉద్యమాలతో, జనశక్తి సాయుధ పోరాట రాజకీయాలతో ఆదర్శ నాయకుడిగా కొనసాగాడన్నారు. ఆయన ఆశయాలను కొనసాగించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో పీడీఎస్‌యూ జిల్లా కార్యదర్శి పి.శ్రీకాంత్, గోలి ముసలయ్య, కత్తుల వెంకటేశులు, పల్లె రాజు, అంచూరి గన్నమ్మ, వడ్లపాటి వెంటకలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.


సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న రైతు కూలీ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వీరాంజనేయులు

నాణ్యమైన వరి నారుతో మంచి దిగుబడులు

కొత్తపల్లి: నాణ్యమైన వరి నారు నాటితే రైతులకు మంచి దిగుబడులొచ్చే అవకాశం ఉందని మండల వ్యవసాయ శాఖాధికారి జోగిరాజు అన్నారు. ఆదివారం ఆయన వరి నారు సంరక్షణ, నాటే విధానంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నారుమడి 10–12 రోజుల వ్యవధిలో 3 దఫాలు దుక్కులు దున్ని చదును చేయాలన్నారు. నీరు పెట్టడానికి, తీయడానికి అనుకూలంగా ఉన్న మడులను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని చెప్పారు. విత్తన సమయంలోనే కిలో భాస్వరం, కిలో పొటాష్ వేసుకోవాలని, మొలక కట్టిన విత్తనాలను సెంటు నారుమడికి 5 కిలోలు చొప్పున వేసుకోవాలని సూచించారు. నారుమడిలో జింక్ లోపం గమనిస్తే లీటరు నీటికి 2 గ్రాముల జింక్ సల్ఫేట్‌ను పిచికారీ చేయాలని ఏఓ జోగిరాజు సూచించారు.













గొల్లప్రోలు ఎస్‌ఐగా బాలాజీ

పిఠాపురం: గొల్లప్రోలు ఎస్‌ఐగా ఎ.బాలాజీ ఆదివారం పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఆయన కాకినాడ నుంచి ఇక్కడకు బదిలీపై రాగా ఇంతకాలం ఇక్కడ పనిచేసిన ఎస్‌ఐ వినయ్‌ప్రతాప్ బదిలీపై కాకినాడ వెళ్లారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు కృషి చేస్తానని నూతన ఎస్‌ఐ బాలాజీ తెలిపారు.

చలి.. జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి



ప్రత్తిపాడులో కురుస్తున్న పొగ మంచు



గ్రామాల్లో వాహనాలపై ఉన్ని దుస్తులు విక్రయం

- గ్రామాల్లో రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న చలి తీవ్రత
- మంచులో తిరిగితే అనారోగ్య సమస్యలు
- జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్న వైద్యులు

ప్రత్తిపాడు రూరల్: శీతాకాలం ప్రారంభమై నెలదాటినా మిచాంగ్ తుపాను, వాతావరణంలో మార్పుల కారణంగా ఇప్పటివరకూ పెద్దగా చలి తీవ్రత కనిపించలేదు. తుపాను ప్రభావం తగ్గిన నాటి నుంచి చలిపులి ప్రజలను భయపెడుతోంది. గ్రామాల్లో కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు అవుతున్నాయి. ఉదయం 8 గంటలైనా సూరీడు కనిపించడం లేదు. భారీగా మంచు పడుతోంది. సాయంత్రం 5 గంటలకే వాతావరణం పూర్తిగా చల్లబడిపోతుంది. ఈ క్రమంలో చలి, మంచులో తిరిగితే ప్రజలు జలుబు, జ్వరాలు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడే అవకాశం ఉంది. చిన్నారులు, వృద్ధులు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధి గ్రస్తులు చలి నుంచి రక్షణకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కోవిడ్ బాధితులు.. తస్మాత్ జాగ్రత్త

గతంలో కోవిడ్ బారినపడి కోలుకున్న వారు ఈ సీజన్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. డయాబెటీస్, ఆస్తమా, పొగ తాగే అలవాటు ఉన్నవారు, క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరిన వారు జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే. ముఖ్యంగా శ్వాసనాళాల సమస్య ఉన్నవారు చలి, మంచులో తిరగరాదని డాక్టర్లు హెచ్చరిస్తున్నారు.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇలా..

- శీతాకాలంలో చర్మం పొడి బారిపోతుంది. చర్మం పొడిబారకుండా ఉండేందుకు మాయిశ్చరైజర్లు తప్పనిసరిగా వినియోగించాలి.
- చలికాలంలో చాలా మంది నీరు తాగడం తగ్గిస్తారు. అలా చేయకూడదు. తగిన మోతాదులో నీళ్లు కచ్చితంగా తాగాలి.
- ఐస్ క్రీమ్‌లు, కూలింగ్ వాటర్, చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడం మేలు.

దుమ్ము, ధూళి ఉండే ప్రాంతాలకు దూరంగా ఉండాలి.

- ఇమ్యూనైజేషన్ వ్యాక్సిన్ ఏడాదికి ఒకసారి, న్యూమోనియా వ్యాక్సిన్ ఐదు సంవత్సరాలకు ఒకసారి వైద్యుల సూచనలతో వేసుకుంటే మంచిది.

గోంగూర, వంకాయ, కొబ్బరికాయ వంటి వాటిని ఈ కాలంలో తినడం తగ్గించాలి.

ఎండు చేపలు తినడం మానేయాలి. దీనిలో అధికంగా ఉండే ఉప్పు ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది.

- ఇండోర్ వ్యాయామం, జిమ్ చేసే విధంగా ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

బయటకు వెళ్లే సమయంలో తగినంత వేడిని శరీరానికి అందించే ఉన్ని దుస్తులు ధరించాలి.

- ఇంటిలో ఎవరికైనా జలుబు, దగ్గు వస్తే వైద్యుల సూచనలతో మందులు వాడాలి. సొంత వైద్యం సరికాదు. కుటుంబంలో ఒకరికి వాడే ఔషధాలు వేరొకరికి వినియోగించరాదు.
- శీతాకాలంలో శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు ఎదురైతే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

శ్వాసకోశ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి



శీతాకాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చలి నుంచి శరీరాన్ని రక్షించుకోవాలి. ఈ కాలంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే విటమిన్ సీ కలిగిన పదార్థాలు, సీజనల్ ఫ్రూట్స్ తీసుకోవాలి. గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా గతంలో కోవిడ్ బారినపడిన వారు అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ కాలంలో శ్వాసకోశ వ్యాధులతో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఒక్కోసారి ప్రాణాంతకంగా మారవచ్చు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులకు జలుబు, దగ్గు వస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఆస్తమా ఉన్న వారు చలిగాలులు తగలకుండా చూసుకోవాలి. చలి తీవ్రత కారణంగా ఒక్కోసారి గుండెపోటుకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రతిఒక్కరూ రక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి.

– డాక్టర్ ఎం.కన్యాకుమారి, ఆర్ఎంఓ, కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, ప్రత్తిపాడు

వృద్ధులకు దుస్తుల పంపిణీ



వృద్ధులకు దుస్తులు అందజేస్తున్న ట్రస్ట్ చైర్మన్ రమేష్

గండేపల్లి: మండలంలోని యల్లమిల్లి సెవెంత్ డే చర్చిలో ఆదివారం వృద్ధులు, వితంతువులకు దుస్తులు పంపిణీ చేశారు. క్రిస్మస్ వేడుకలో భాగంగా తుమ్మలపల్లి సత్యనారాయణ భూపతి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో వితంతువులు, వృద్ధులకు దుస్తులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ట్రస్ట్ చైర్మన్ తుమ్మలపల్లి రమేష్ మాట్లాడుతూ క్రీస్తు బోధనలు అనుసరణీయమన్నారు. ప్రతిఒక్కరూ భక్తిభావాన్ని అలవర్చుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో వందన యూత్ వలంటరీ ఆర్గనైజేషన్ అధ్యక్షుడు పులి ప్రసాద్, వీరబాబు, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరికుప్ప దగ్ధం



ధర్మవరంలో కాలిపోయిన వరి కుప్ప

ప్రత్తిపాడు రూరల్: మండలంలోని ధర్మవరంలో ఆదివారం వరికుప్ప దగ్ధమైంది. గ్రామంలో దొడ్డిపట్ల నాగభూషణానికి చెందిన మూడు ఎకరాల్లో పండించిన వరికుప్పకు ప్రమాదవశాత్తూ నిప్పు అంటుకోవడంతో అగ్నికి ఆహుతైంది. ఈ ప్రమాదంలో వంద కాటాల ధాన్యం కాలి బూడిదైంది. సుమారు రూ.2 లక్షల ఆస్తి నష్టం వాటిల్లినట్లు బాధిత రైతు తెలిపారు. 180 రోజుల పాటి కష్టించి పండించిన పంట అగ్నికి ఆహుతి కావడంతో రైతులు కన్నీరుమున్నీరు అయ్యారు.

ఆంధ్రా కశ్మీర్‌గా బవురువాక



ఆధ్యాత్మిక సభలో ప్రసంగిస్తున్న డాక్టర్ ఉమర్ ఆలీషా

ప్రత్తిపాడు రూరల్: మండలంలోని బవురువాక ప్రాంతం ఆంధ్రా కశ్మీర్‌గా అభివృద్ధి చెందుతోందని శ్రీవిశ్వవిజ్ఞాన విద్యా ఆధ్యాత్మిక పీఠం పీఠాధిపతి డాక్టర్ ఉమర్ ఆలీషా అన్నారు. మండలంలోని బవురువాకలో ఆదివారం ఆయన పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా అహ్మద్ ఆలీషా అధ్యక్షతన జరిగిన ఆధ్యాత్మిక సభలో పీఠాధిపతి డాక్టర్ ఉమర్ ఆలీషా, ఆయన సోదరులు మెహబూబ్ పాషా, కబీర్ షా, హుస్సేన్ షా ప్రసంగించారు. ప్రజలు భక్తిభావాన్ని పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు భక్తులు పాల్గొన్నారు.